

■マキノ健康福祉センター ☎ 27-1128

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
1	水	ものわすれ相談	10:00 ~ 12:00	一般市民	マ健
1・8・15・22・29	水	健康相談・栄養相談 母子健康手帳発行	10:00 ~ 12:00	一般市民	マ健
2	木	歯科相談	9:30 ~ 11:00	1~5歳児の親子	マ健
7	火	ヘルスアップ教室	13:30 ~ 15:00	一般市民(予約制)	マ健
8・22	水	認知症予防教室「すこやか教室」	13:30 ~ 15:30	一般市民(予約制)	マ健
9	木	4カ月児健診	受付 13:30 ~ 14:00	H17年10・11生まれ	マ健
		10カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:30	H17年4・5生まれ	マ健
27	月	全血献血(200ml、400ml)	10:00 ~ 11:30	16歳~69歳まで(初めてのの方は)	マ健
			13:30 ~ 15:30	64歳まで)の健康な方	マ病院

※健診や相談場所は、マキノ健康福祉センターは「マ健」、マキノ病院は「マ病院」で場所欄に表記。

■今津保健センター ☎ 22-5101

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
2・9・16・23・30	木	健康相談 妊婦相談・母子健康手帳発行	受付 9:00 ~ 11:30	一般市民 妊婦	今保
3・17	金	栄養相談	受付 9:30 ~ 15:00	一般市民(予約制)	今保
9	木	成分献血	10:00 ~ 15:00	18歳以上(予約制)	今保
13	月	妊婦教室(たまご・ひよこ教室)	13:30 ~ 15:30	妊婦	今保
14	火	1歳6カ月健診	受付 12:45 ~ 13:15	H16年7・8月生まれ	今保
24	金	7カ月児健康相談(中期・後期離乳食教室)	受付 13:00 ~ 13:30	H17年8月生まれ	今保
29	水	むし歯予防教室	受付 9:15 ~ 9:45	H16年2・3月生まれ	今保
		4カ月児・10カ月児健診	受付 12:45 ~ 13:15	H17年5・11月生まれ	今保
30	木	前期離乳食教室	13:30 ~ 15:00	H17年11・12月生まれ	今保

※健診や相談場所は、今津保健センターは「今保」で場所欄に表記。

■安曇川保健センター ☎ 32-1131

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
2・9・16・23・30	木	妊婦相談	受付 9:00 ~ 12:00	妊婦	安保
6	月	前期離乳食教室	受付 9:15 ~ 9:30	H17年11・12月生まれ	安保
		後期離乳食教室	受付 13:00 ~ 13:15	H17年7・8月生まれ	安保
7・14・28	火	親子ひろば	9:30 ~ 11:30	乳幼児と保育者	安保
9	木	1歳6カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	H16年7・8月生まれ	安保
16	木	妊産婦教室(たまごひよこ教室)	10:00 ~ 12:00	妊産婦	安保
24	金	病態別栄養相談	午前中	一般市民(予約制)	安保
28	火	4カ月児・10カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	H17年5・11月生まれ	安保
		7カ月児健康相談	受付 13:00 ~ 13:15	H17年8月生まれ	安保

※健診や相談場所は、安曇川保健センターは「安保」で場所欄に表記。

■高島保健センター ☎ 36-8008

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
1	水	3歳6カ月児健診	受付 9:00 ~ 9:30	H14年5~8月生まれ	高保
3	金	栄養相談	9:30 ~ 11:30	一般市民(予約制)	高保
		健康相談	10:00 ~ 11:30	一般市民	高保
3・10・17 24・31	金	おやこの広場	9:00 ~ 11:15	乳幼児と保育者	高保
		母子健康手帳発行	10:00 ~ 11:30	妊婦	高保
7	火	前期離乳食教室	受付 9:30 ~ 9:45	H17年10・11月生まれ	高保
22	水	4カ月児・10カ月児健診	受付 9:00 ~ 9:30	H17年4・5・10・11月生まれ	高保
23	木	2歳6カ月児歯科健診	受付 13:30 ~ 14:00	H15年6~8月生まれ	高保
24	金	成分献血	10:00 ~ 15:00	18歳以上(予約制)	高保
14・29	火・水	福寿会	13:30 ~ 15:30	一般市民	黒

※健診や相談場所は、高島保健センターは「高保」、公民館黒谷分館は「黒」で、場所欄に表記。

環境省によると、平成18年度の総花粉飛散量は、近畿地方は平年の6~7割程度と少なくなると予測されました。しかし、昨年の春に花粉を多量に取り込んだ人は、今年の春にわずかな花粉を取り込んだだけでも発症してしまう可能性があると報告されています。今年の春も、油断せずに花粉対策はしっかりした方がよさそうです。

平成14年の調査では、国民の16パーセントが花粉症の患者と推定されています。花粉症にかかるのは20歳代から40歳代がピークとされています。

●今年の花粉対策は
大丈夫ですか？



3月 健康診査等
カレンダー

健診や相談・教室はどの保健(健康福祉)センターでも受けられますが、事前に最寄りのセンターまでお問い合わせください。母子健康手帳はどの保健(健康福祉)センターでも発行できます。

▼こんなことに気をつけましょう。

- ・風の強い晴れた日は、外出を控えめにしましょう。
- ・特に、お昼前から午後3時頃までが、花粉の飛び時間帯と言われています。
- ・外に出るときは、めがねやマスク、スカーフ、帽子を着用しましょう。
- ・家に入る前には玄関先で衣服や髪や持ち物についていた花粉を払ってから入りましょう。
- ・帰ったら、手・顔・耳を洗うがいをしましょう。目は流水の中で、パチパチまばたきをして洗うと効果的です。
- ・症状がひどいときには、早めに専門医に相談しましょう。

※滋賀県花粉情報ホームページ
<http://www.lberi.jp/root/jp/06db/kafun/kafuntop.htm>

■朽木保健センター ☎ 38-3111

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
6	月	栄養相談	10:00 ~ 15:00	希望者(予約制)	朽保
8・22	水	お達者くらぶ(転倒骨折予防教室)	13:30 ~ 16:00		朽保
10	金	乳児歯の教室	受付 10:00	H17年4~7月生まれ	朽保
14	火	針畑なごみ会	14:00 ~ 16:00	上針畑地区市民	生
28	火	成分献血	10:00 ~ 15:00	18歳以上(予約制)	朽保
30	木	乳幼児健診	受付 13:00	H17年5・8・11月生まれ	朽保

※健診や相談場所は、朽木保健センターは「朽保」、生杉集会所は「生」で場所欄に表記。

■新旭保健センター(健康推進課) ☎ 25-8110

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
3・17・24・31	金	機能アップ教室「ほほえみ会」	13:00 ~ 16:30	脳卒中等の既往のある方	新保
6・13・20・27	月	妊婦相談	9:00 ~ 11:00	妊婦	新保
		住民健康相談	9:00 ~ 10:00 10:30 ~ 11:30	一般市民 一般市民	針 深
9	木	歯の健康相談	9:15 ~ 9:30	妊婦	新保
			9:45 ~ 10:30	1~5歳児の親子	
10	金	住民健康相談	9:00 ~ 10:00	一般市民	岡
			10:30 ~ 11:30	一般市民	今
14	火	住民健康相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	藁
17	金	住民健康相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	安
			7カ月児健康相談	9:15 ~ 9:30	
22	水	乳児健診(10カ月児)	13:00 ~ 13:30	H17年5月生まれ	新保
			13:30 ~ 14:00	H17年11月生まれ	
24	金	住民健康相談・栄養相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	新保
28	火	1歳6カ月児健診	13:00 ~ 13:30	H16年8・9月生まれ	新保

※健診や相談場所は、新旭保健センターは「新保」、針江公民館は「針」、深溝丸沢会館は「深」、岡会議所は「岡」、今市会議所は「今」、安養寺会館は「安」、藁圃ふれあい会館は「藁」で、場所欄に表記。

はみだし健康情報

3月1日~7日は「子むも予防接種週間」です。かかりつけ医と相談のうえ、適切な接種を心がけましょう。

はみだし健康情報

3月3日は耳の日です。たまには耳を休ませ、自然の音の中に身をまかすのも良いですね。